

## SEPA SUS NÚMEROS

### Colesterol

Menos de 200 *Colesterol Total*

Menos de 100 *LDL*  
(Lipoproteína de baja densidad)  
"colesterol malo"

40 o mas *HDL*  
(Lipoproteína de alta densidad)  
"colesterol bueno"

Menos de 150 *Triglicéridos*

Medido en mg/dl miligramos por decilitro de sangre

## SEPA LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDIACO Y DERRAME CEREBRAL

*¡Cada minuto cuenta!  
Llame 9-1-1 enseguida.*



[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.idahoheartandstroke.org](http://www.idahoheartandstroke.org)



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE



## SEPA SUS NÚMEROS

### Presión Arterial

	Sistólico (numero de abajo)		Diastolic (numero de arriba)
Normal ▶	120 o menos ↓	y	80 o menos ↓
Prehipertensión ▶	120–139	o	80-89
Hipertensión ▶	140 o mas ↑	o	90 o mas ↑

*Números son para un adulto saludable de mayor de 18 años de edad. Si sus números sistólicos y diastólicos caen dentro dos categorías, use el numero mas alto de los dos.*

